

Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку

СпортАкадемПресс, 2004. — 144 с.

3. Вишня П.М. Обучая волейболу / П.М. Вишня // Физическая культура в школе. — 2012. — № 2. — С. 40-42.

4. Выноровский К. Критерии оценки технико-тактических действий высококвалифицированных волейболистов / К. Выноровский // Олімпійський спорт і спорт для всіх. — К. : Олімпійська л-ра, 2005. — С. 326.

5. Воропай С.М. Теорія і методика волейболу : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / С.М. Воропай. — Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2011. — 424 с.

6. Мартишевський К.К. Технічні засоби у волейболі : навч.-метод. посіб. / К.К. Мартишевський. — Х., 1997. — 168 с.

7. Перельман М.П. Специальная физподготовка волейболистов / М.П. Перельман. — М. : Физкультура и спорт, 1999. — 134 с.

8. Хусино Мохамад. Развитие двигательных способностей юных волейболистов на этапе предварительной и специализированной базовой подготовки / Хусино Мохамад ; Украинский гос. ун-т физического воспитания и спорта. — К., 1997. — 24 с.

ОСОБЛИВОСТІ МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ КОМПЛЕКСІВ АЕРОБІКИ В ШКОЛІ

(Маєвський М.І., канд. наук з фіз. вих. і спорту, ст. викладач;

Савранчук Т.В., магістрантка)

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Умань, Україна

Аеробіка - один з провідних засобів естетичного виховання школярів, оскільки в ній широко використовується музичний супровід [1]. Дитяча аеробіка - тема серйозна і багатогранна: професійний вчитель, дитячий інструктор повинні володіти основами педагогіки, психології, фізіології дитячого віку і просто бути масовиком-виставником. Мистецтво танцю близьке дітям, вони із захопленням займаються хореографією, аеробікою, присвячуючи цьому багато особистого часу. У школі на уроках фізичної культури в розділі «Гімнастика» виконуються аеробні, ритмічні вправи, а також спеціально складені комплекси для розвитку фізичних якостей. Комплекси аеробіки складаються із складнокоординаційних вправ, основних базових кроків, що виконуються під музику потоковим, потоково-серійним способом [2,3].

Музика як жоден інший засіб може впливати на настрій, створювати його. Всі музичні твори можна умовно розділити на: активізуючі; тонізуючі; що розслабляють; заспокоїливі. Сприймаючи виразність музичного ритму, дитина цілісно сприймає музичний твір і не може не реагувати на дію всіх взаємозв'язаних засобів музичної виразності, доступних для відтворення в русі. Деякі з цих засобів можуть бути особливо яскраво передані в русі. Наприклад, різна швидкість і зміна темпу музики, природно викликає бажання змінити і темп руху. Діти добре сприймають сильні долі, передають в ходьбі і оплесками ритмічний малюнок мелодії. Зміна форми твору (марш, танець), його фраз, пропозицій і частин викликає у дітей бажання внести аналогічні зміни і в рухи. В

II Міжнародна науково-практична інтернет-конференція (25-26 квітня 2018 р., м. Бердянськ)

русі дитина передає емоційний характер музичного твору. Для поєднання рухів з музикою, окрім ритмічних акцентів, велике значення має темп музичного твору. Він насамперед впливає на інтенсивність виконання вправ аеробіки. Окрім знань музичних властивостей необхідно вміти поєднувати музику з різноманітними рухами, підбирати музичний супровід до окремих вправ, танцювальних зв'язок, комбінацій, до кожного блоку заняття.

Використання елементів пантоміми і акторської майстерності дають можливість перемкнутися на роботу, що не вимагає зосередження на зовнішньому об'єкті, а у великій мірі на внутрішніх відчуттях. Найбільш поширеними музичними творами для комплексів аеробіки підбиралися танцювальні мелодії в найрізноманітнішій обробці та аранжуванні. В комплексах аеробіки характер мелодії має бути: веселим; ліричним; урочистим; героїчним і т. д.

Таким чином, доказано, що музика підвищує якість виконання рухів - виразність, ритмічність, координацію, формує у школярів активне творче сприйняття музики, здатність отримувати справжню естетичну насолоду від контакту з музикою і уміння виразити її вміст в рухах. Встановлено, що музика позитивно впливає на психоемоційний стан дітей шкільного віку. Музичний супровід може радувати і журити, збуджувати і заспокоювати дитину. Доведено, що музика підвищує працездатність дітей на уроках і створює фон для відпочинку.

Література

1. Калініченко О.М. Аеробіка як засіб розвитку рухових здібностей / О.М. Калініченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2005. - №15. - С. 20-26.
2. Ніколайчук І.Ю. Вплив комплексів вправ з аеробіки на духовно- фізичний розвиток особистості / І.Ю. Ніколайчук // Актуальні проблеми фіз. виховання та спорту на сучасному етапі: матеріали наук. конф., 17-18 травня 2007 р. - Чернігів: ЧДПУ ім. Т.Г. Шев- ченка, 2007. - №44. - С. 293-295.
3. Операйло С.І. Книга вчителя фізичної культури / С.І. Операйло, А.І. Ільченко. - Харків, 2005. - 464с.

ВИДИ ЗАЙНЯТОСТІ СТУДЕНТІВ У ВІЛЬНИЙ ЧАС

(Маєвський М.І., канд. наук з фіз. вих. і спорту, ст. викладач)

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Умань, Україна

Дозвілля надзвичайно цікавий період часу в розпорядку дня студента і у випадку його змістового наповнення може сприяти гармонійному розвитку особистості. Особливістю фізичного виховання у ЗВО є те, що однією із форм організації занять, передбачених програмою (окрім академічних занять і занять спортом), якій відводиться виключне місце, є активне дозвілля студентів у позанавчальний час. Нами з'ясовано, що 30% студенток філологічного і економічного факультетів не займаються спортом по причині відсутності вільного часу. Тож проаналізуємо ієрархію видів дозвілля студенток педагогічного вузу, щоб зрозуміти, які види діяльності займають їх вільний час, не залишаючи